

VU Research Portal

Hoe stressvol is lesgeven?

Houtman, I.L.D.; Bakker, F.C.

published in
Psychologie Magazine
1987

document version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)
Houtman, I. L. D., & Bakker, F. C. (1987). Hoe stressvol is lesgeven? *Psychologie Magazine*, 6(12), 42-43.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

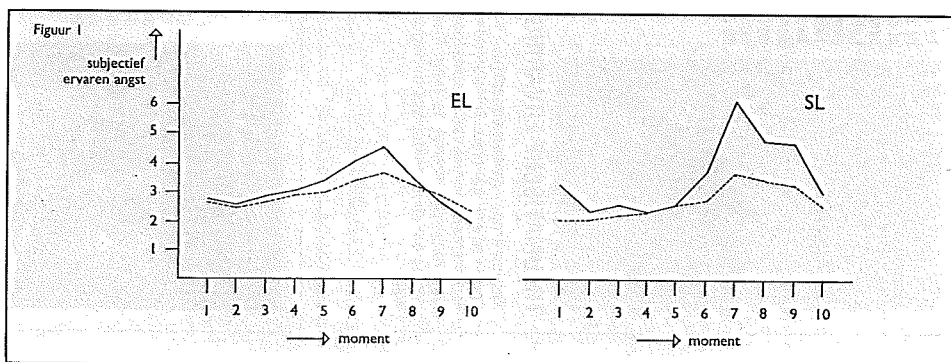
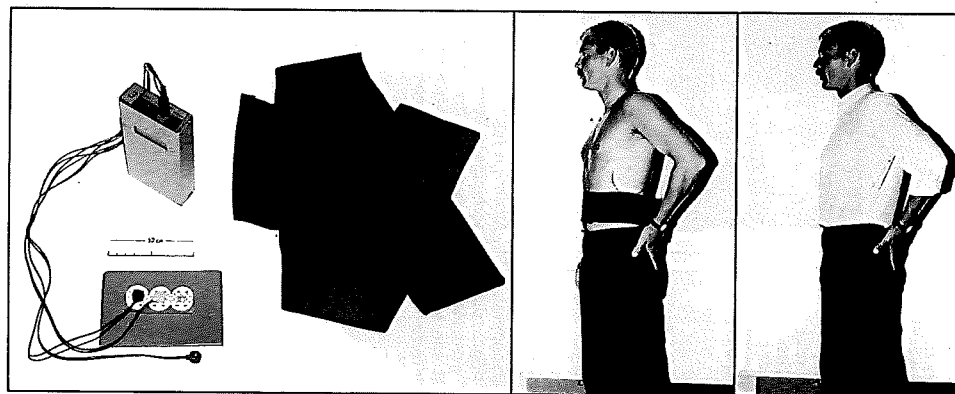
Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:
vuresearchportal.ub@vu.nl

Hoe stressvol is lesgeven?

In het onderzoek waarvan hier enkele gegevens worden gepresenteerd, worden stress-reacties bij aankomend docenten bestudeerd. Doel van het onderzoek is het beschrijven van dergelijke reacties bij het lesgeven aan studenten in het Hoger Beroeps Onderwijs, om zo na te gaan hoe belastend lesgeven voor hen is. Ook worden veranderingen in de stressreacties in de loop van een stage van minimaal 20 lessen onderzocht, om uitspraken te kunnen doen over de mate waarin en de snelheid waarmee de studenten zich aanpassen. De stressreacties op het lesgeven in echte lessen (EL) worden vergeleken met die in 'gesimuleerde' lessen (SL). In deze laatste situatie geven de proefpersonen een hoorcollege aan zes mede-studenten en twee medewerkers van de universiteit. Met deze vergelijking wordt geprobeerd informatie te verkrijgen over de mate waarin de gesimuleerde les vergelijkbare stressreacties oproept als de echte. Indien dit zo is, zouden deze lessen gebruikt kunnen worden om hen te leren zich te ontspannen.



Figuur 1: De subjectieve angstscores verkregen in de echte les (EL) en in de gesimuleerde les (SL) aan het begin (—) en aan het eind van de stage (---).

Psychologische reacties

Direct na afloop van de les werd de proefpersonen gevraagd hun subjectief ervaren angst (SA) te scoren op een tien-puntsschaal voor de volgende tien momenten:

1. tijdens de voorbereiding van de les;
2. de avond voor de dag dat de les gegeven wordt;
3. 's ochtends tijdens het opstaan;
4. bij het vertrek naar de academie;
5. bij aankomst op de academie;
6. vlak voor het begin van de les;
7. aan het begin van de les;
8. in het midden van de les;
9. aan het eind van de les;
10. na afloop van de les.

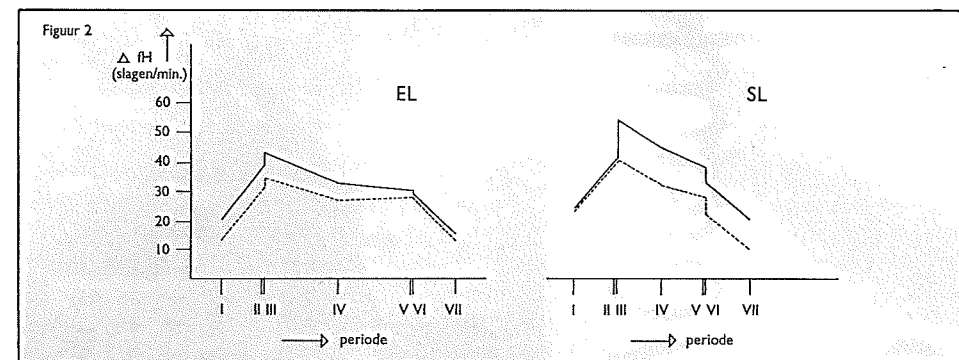
Resultaten

26 proefpersonen gaven aan hoe angstig ze waren geweest.

Reacties van de hartslag

De hartfrequentie (fH) werd vanaf een half uur voor de les tot een half uur na afloop van de les continu geregistreerd met behulp van draagbare 'heart rate monitors' (zie foto's). Gemiddelde waarden werden steeds berekend over de eerste drie minuten van de volgende periodes:

- I. 15 minuten voor de



Figuur 2: Gemiddelde toename van de hartfrequentie (ΔfH) voorafgaand, tijdens en na afloop van het lesgeven in de echte (EL) en de gesimuleerde (SL) situatie aan het begin (—) en aan het eind van de stage (---).

les; II. direct voor het begin van de les; III. begin van de les (de confrontatie); IV. midden van de les (begint voor EL gemiddeld 25 en voor SL 15 minuten na het begin); V. tegen het einde van de les; VI. direct na afloop van de les; VII. 15 minuten na afloop van de les (herstel).

Resultaten

Bij 12 van de 26 proefpersonen zijn tijdens de echte en gesimuleerde lessen hartfrequentie registraties uitgevoerd. Uit de verschillende figuren kan het volgende geconcludeerd worden: —het lesgeven is een stressvolle aangelegenheid voor de aankomend docent, vooral aan het begin

van de stage; —aan het eind van de stage zijn de stress reacties sterk afgenomen; (overigens blijken er grote individuele verschillen te zijn in de mate waarin studenten het lesgeven stressvol vinden en de snelheid waarin ze zich weer kunnen ontspannen; in de voortzetting van ons onderzoek staan die individuele verschillen centraal); —uit de vergelijking van de twee lessituaties blijkt: zowel de hartfrequentie reacties als de subjectieve angstscores geven aan dat de gesimuleerde lessen als stressvoller worden ervaren dan de echte. Dit ondanks het feit dat het hier om een simulatie ging, en het aantal toehoorders

zelfs geringer was dan tijdens de echte lessen. De reden hiervoor kan zijn dat het deskundigheidsniveau en de daarmee gepaard gaande 'status' van het publiek in de gesimuleerde situatie hoger werd beoordeeld. De resultaten van een recent door ons uitgevoerd onderzoek, waarin de 'status' van het publiek werd gemanipuleerd, geven aan dat 'status' voor zowel de stressreactie als de onderwijsprestatie een factor van betekenis is.

DRS. I. L. D. HOUTMAN EN DR. F. C. BAKKER zijn verbonden aan de docentenopleiding van de Faculteit Bewegingswetenschappen Vrije Universiteit te Amsterdam.